



MS HE A PE A

Treino | Observações

ORIENTAÇÕES:

**DIAS DE TREINO NA SEMANA: MANTENHA DE 3 A 5 TREINOS NA SEMANA
SEGUINDO A ROTINA ABAIXO:**

DIVISÃO PARA 3X NA SEMANA

**SEGUNDA-FEIRA - A
QUARTA-FEIRA - B
SEXTA-FEIRA - C**

DIVISAO PARA 4X NA SEMANA

**SEGUNDA-FEIRA - A
TERÇA-FEIRA - B
QUINTA-FEIRA - C
SEXTA-FEIRA - D**

DIVISÃO PARA 5X NA SEMANA

**SEGUNDA-FEIRA - A
TERÇA-FEIRA - B
QUARTA-FEIRA OFF
QUINTA-FEIRA C
SEXTA-FEIRA D
SÁBADO E**

**CASO NÃO POSSA TREINAR
SÁBADO, FAÇA DE SEGUNDA A
SEXTA.**

VÍDEOS DOS EXERCÍCIOS: AO CLICAR NO NOME DO EXERCÍCIO, VOCÊ SERÁ DIRECIONADO PARA UM VÍDEO NO YOUTUBE COM O PASSO A PASSO E A EXECUÇÃO CORRETA A SER FEITA. OBS: CERTIFIQUE DE QUE SEU CELULAR ESTÁ COM PERMISSÃO PARA ABRIR "HIPERLINKS" OU LINKS EXTERNOS.

ORDEM DOS EXERCÍCIOS: SE NÃO FOR POSSÍVEL SEGUIR A ORDEM DOS EXERCÍCIOS, PASSE PARA O PRÓXIMO E DEPOIS RETORNE. O IMPORTANTE É COMPLETAR A FICHA DE CADA DIA.

TEMPO DE INTERVALO: O INTERVALO PRESCRITO ABAIXO É UMA SUGESTÃO GERAL. CASO SINTA QUE SEU DESEMPENHO CAI DURANTE O TREINO, AUMENTE O TEMPO DE INTERVALO ENTRE AS SÉRIES. JÁ, SE SUA DISPONIBILIDADE DE TEMPO É CURTA NA ACADEMIA, DIMINUA O TEMPO DO INTERVALO PARA CONSEGUIR FINALIZAR O TREINO.

CARDIOVASCULARES: para saber como deve ser feito seu CARDIO (tipo, volume, frequência), acesse a ficha – [**COMO FAZER SEU CARDIO**](#)

MOBILIDADE PARA PERNAS: ANTES DE COMEÇAR OS TREINOS DE INFERIORES, FAÇA SEU AQUECIMENTO CORRETAMENTE, [**CLIQUE AQUI**](#)

ORIENTAÇÕES:

ABDOMEN: FAZER DE 1 A 2 VEZES NA SEMANA

ABDÔMEN CORDA — 3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES.

ABDOME INFRA AO CHÃO — 3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES.

ISOMETRIA PRANCHA — 2X 40 SEGUNDOS.

MANTENHA 40 a 60 SEGUNDOS DE INTERVALO PARA ABDÔMEN

OBS: A PRANCHA PODE SER FEITA TODO DIA AO FINAL DO TREINO.

CARDIOVASCULARES PARA O ENDOMORFO

COMO MENCIONADO, FAREMOS CARDIO VISANDO MELHORA DA SUA SAÚDE CARDIOVASCULAR E MAIOR DESEMPENHO NOS TREINOS SENDO ASSIM, VOCÊ DEVE FAZER:

TIPO 01 — CARDIO DE INTENSIDADE MODERADA

TEMPO E FREQUÊNCIA — 30 MINUTOS / 4 A 5X NA SEMANA

QUANDO FAZER — APÓS A MUSCULAÇÃO OU EM UM HORÁRIO SEPARADO DO SEU DIA.

OBS: CASO VOCÊ PRATIQUE ESPORTES COMO FUTEBOL, CORRIDAS, LUTAS, VÔLEI, ETC. PODE SUBSTITUIR PELO SEU CARDIO

[CLIQUE AQUI PARA ENTENDER COMO DEVE SER FEITO](#)

TIPO 02 — CARDIO DE INTENSIDADE INTERVALADA — HIT

TEMPO E FREQUÊNCIA — 30 MINUTOS / 2 X NA SEMANA

QUANDO FAZER — APÓS A MUSCULAÇÃO OU EM UM HORÁRIO SEPARADO DO SEU DIA

EXEMPLO DE ROTINA PARA SEUS CARDIOS

SEGUNDA-FEIRA - CARDIO MODERADO
TERÇA-FEIRA - CARDIO MODERADO
QUARTA-FEIRA - CARDIO HIIT
QUINTA-FEIRA - CARDIO MODERADO
SEXTA-FEIRA - CARDIO MODERADO
SABADO - CARDIO HIIT
DOMINGO - CARDIO MODERADO

TREINAMENTO A PEITORAL/DELTOIDE/TRÍCEPS

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ROTAÇÃO EXT. POLIA UNILATERAL</u>	2 SERIES DE 15 REPETIÇÕES CADA BRAÇO	SUBMÁXIMO (NÃO USE CARGA PESADA, APENAS AQUECIMENTO)	DIRETO DE UM BRAÇO AO OUTRO
<u>SUPINO INCLINADO HALTERES</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CROSS OVER (CABO ALTO)</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>VOADOR</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRICEPS PULLEY BARRA RETA</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

TREINAMENTO B

INFERIORES COMPLETO ENFASE EM QUADRICEPS

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
AGACHAMENTO PESO CORPORAL	1X30	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>AGACHAMENTO LIVRE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>LEG PRESS</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>AGACHAMENTO SUMO COM HALTERE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CADEIRA EXTENSORA</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA DROP SET AO FINAL DA ULTIMA SERIE	60 SEGUNDOS
<u>GEMEOS EM PÉ</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA/PICO	60 SEGUNDOS

TREINAMENTO C

DORSAIS/BÍCEPS/DELTOIDE POSTERIOR

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ROTAÇÃO EXT. POLIA UNILATERAL</u>	2X15 CADA LADO	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>PUXADA ALTA FRENTE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>REMADA BAIXA PRONADA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>REMADA UNILATERAL (SERROTE)</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>PULLDOWN</u>	2 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA DIRETA COM CORDA (MARTELLO)</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA COM HALTERES BANCO INCLINADO</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

TREINAMENTO D INFERIORES COMPLETO ENFASE EM POSTERIOR DE COXA

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>STIFF</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>MESA FLEXORA</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>LEG PRESS 45</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO PÉLVICA (PODE TAMBÉM FAZER NA MÁQUINA)</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>GÊMEOS EM PÉ</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

TREINAMENTO E OMBRO/BÍCEPS/TRÍCEPS

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ELEVAÇÃO LATERAL</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>DESENVOLVIMENTO HALTERES</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO FRONTAL NO CABO COM CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA MARTELO EM PÉ ALTERNADO</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA MARTELO CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRÍCEPS TESTA BARRA W</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRÍCEPS CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS